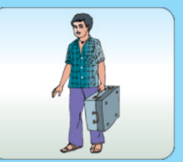
विषय–सूची

विषय	पेज संख्या
1. जीवन एक सफर	1
2. अपना स्वास्थ्य अपने हाथ	2
3. मलेरिया	3
4. टी.बी.	4
5. स्वाईन फ्लू	5
6. यौन रोग	6
7. एच.आई.वी. और एड्स	7
8. एच.आई.वी से कैसे बच सकते हैं	8
9. कंडोम देता है तिहरी सुरक्षा	9
10. आई.सी.टी.सी.	10
11. गर्भवती महिला की एच.आई.वी. जाँच का महत्व	11
12. एंटी रेट्रोवायरल थेरेपी (एआरटी)	12
13. एच.आई.वी. फैलने से रोकने के लिए पुरुषों की जिम्मेंदारी	13
14. एच.आई.वी. पॉज़िटिव व्यक्तियों से भेदभाव न करें	14

जीवन एक सफर



हम प्रवासी हैं। हमें ज़िन्दगी को चलाने के लिए, अच्छी आमदनी के लिए और अपने सपनों को पूरा करने के लिए गाँव से शहर जाना पड़ता है। शहरों की ज़िन्दगी चकाचौंध से भरी, कड़ी मेहनत से भरपूर एवं जोखिमपूर्ण होती है।

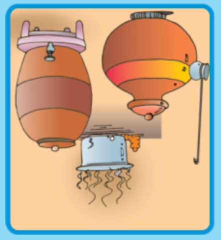
याद रखें :

1. अपने परिवार से हमेशा सम्पर्क में रहें
2. पैसे की बचत करें और बैंक में जमा करें या किसी सुरक्षित स्थान पर रखें
3. अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखें
4. अपने अधिकारों के बारे में सचेत रहें

यह पुस्तिका आपको स्वास्थ्य समस्याओं, उनसे बचाव एवं अन्य ज़रूरी जानकारी देती है।

अपना स्वास्थ्य अपने हाथ

रोज़ नहाना



पीने के लिए साफ पानी

रहने की जगह की सफाई

नशीले पदार्थों से दूर रहना

प्रशिक्षित डॉक्टर से इलाज करवाना

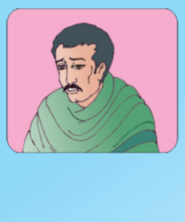
खाने के बर्तनों को साफ करना

मलेरिया

मलेरिया कैसे फैलता है :

मलेरिया मच्छर के काटने से फैलता है।

मलेरिया के लक्षण :



- कंपकंपी के साथ तेज बुख़ार
- सर दर्द
- जोड़ों में दर्द
- उल्टी

मलेरिया की रोकथाम के तरीके :

- रूके हुए पानी में मच्छर बढ़ते हैं, ऐसे रूके हुए पानी को बहा कर उस जगह को सुखा लें या जमा हुए पानी की सतह पर तेल डाल दें
- मच्छरों को दूर रखने के लिए मच्छरदानी का प्रयोग करें

घर एवं आस–पास की जगह की सफाई

मच्छरदानी का प्रयोग

अगर आपको मलेरिया का कोई भी लक्षण दिखाई दे तो तुरंत नज़दीकी स्वास्थ्य केन्द्र में प्रशिक्षित डॉक्टर से संपर्क करें।

टी.बी.

टी.बी. कैसे फैलता है?

टी.बी. यानि क्षयरोग एक संक्रामक रोग है, जो टी.बी. के कीटाणु के कारण होता है। टी.बी. हवा के द्वारा टी.बी. के मरीज़ से दूसरे व्यक्ति को हो सकता है।

टी.बी. के लक्षण :

दो सप्ताह से ज़्यादा ख़ाँसी एवं बलगम के साथ खून आना

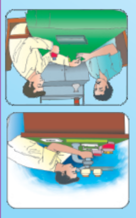
वजन का घटना और कमजोरी

छाती में दर्द

भूख में कमी

शाम को बढ़ने वाला बुखार

टी.बी. की जांच और उपचार :



टी.बी. की जांच सभी सरकारी अस्पतालों में मुफ्त होती है। टी.बी. का डॉट्स पद्धति उपचार भी सभी सरकारी अस्पतालों, नज़दीकी स्वास्थ्य केन्द्र, उपस्वास्थ्य केन्द्र, प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र एवं चिकित्सालयों में मुफ़्त उपलब्ध है।

नियमित और पूरा इलाज कराने से टी.बी. पूरी तरह ठीक हो सकता है।

स्वाईन फ्लू

स्वाईन फ्लू कैसे फैलता है:

स्वाईन फ्लू, एच1एन1 वायरस संक्रमित व्यक्ति से छींकते या खाँसते समय उसकी साँस के सम्पर्क में आने से फैलता है।

स्वाईन फ्लू के लक्षण :

- तेज बुख़ार
- शारीरिक और सरदर्द
- थकान और सांस फूलना
- जुखाम/खांसी और गले में खराश
- दस्त और उल्टी

स्वाईन फ्लू से बचाव के लिए सावधानियाँ :

- किसी भी संक्रमित रोगी से मिलने से बचें। हाथ मिलाने या छींकने के बाद अपने हाथ साबुन से साफ करें
- भीड़ भरे स्थानों या अस्पताल में जाने से पहले मुँह पर कपड़ा रखें
- जिस जगह पर स्वाईन फ्लू फैला हुआ हो वहाँ जाने से बचें

यदि स्वाईन फ्लू का कोई भी लक्षण दिखाई दे या सांस लेने में दिक्कत हो या तेज़ बुखार तीन दिन से ज़्यादा जारी रहे, तो तुरंत नज़दीकी स्वास्थ्य केन्द्र से या स्वाईन फ्लू हेल्प लाईन से सम्पर्क करें।

यौन रोग/गुप्तरोग

यौन रोग मुख्य रुप से असुरक्षित यौन संबध बनाने से फैलते है। गोनोरिया, सिफिलिस, जेनेटिल हर्पीस, हेपेटाइटिस बी संक्रमण खास तौर से होने वाले गुप्तरोग है।

यौन रोग के लक्षण :

- पेट के निचले हिस्से में दर्द
- योनि, लिंग या गुदा से स्राव का निकलना
- गुप्तांगों मे या उसके आसपास फोड़े या छाले
- योनि या लिंग के पास सूजन

यौन रोग एच.आई.वी. संक्रमण की संभावना को 5 से 10 गुना तक बढ़ा देता है। यौन रोग को अनदेखा ना करें, उसके लिए प्रशिक्षित डॉक्टर से पूरा इलाज करवायें।

एच.आई.वी. और एड्स

एच.आई.वी. और एड्स क्या है?

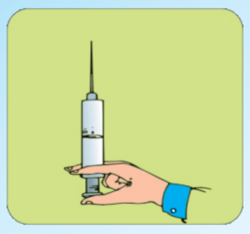
एच.आई.वी. एक वायरस है, जो मानव शरीर की रोग– प्रतिरोधक क्षमता को कम करता है। जब यह वायरस मानव शरीर में प्रवेश करता है, तब वह स्थिति एच.आई.वी. पॉज़िटिव कहलाती है। कमज़ोर रोग–प्रतिरोधक क्षमता के कारण मानव शरीर में बीमारियाँ हो जाती है, इस स्थिति को एड्स कहा जाता है।

एच.आई.वी. संक्रमण हो सकता है :

एच.आई.वी. संक्रमित व्यक्ति से असुरक्षित यौन सम्बन्ध से

एच.आई.वी. संक्रमित खून चढ़ाने से

एच.आई.वी. संक्रमित माँ से उसके होने वाले बच्चे को

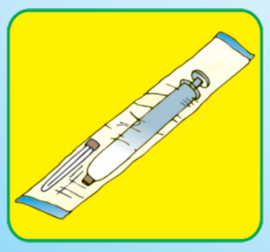


एच.आई.वी. संक्रमित सुई के प्रयोग से

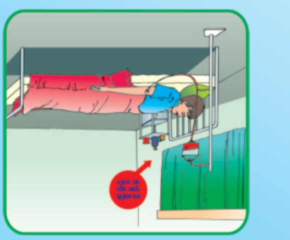
एच.आई.वी. संक्रमण से कैसे बच सकते हैं?

एक ही यौन साथी के साथ वफादार रहने से

कंडोम का सही और हर बार इस्तेमाल करने से



नई सुई या सिरिंज के इस्तेमाल से



एच.आई.वी. मुक्त खून का प्रयोग करने से

हमें एच.आई.वी. संक्रमण से अपनी, अपने यौन साथी एवं परिवार की सुरक्षा के लिए एच.आई.वी. जांच करानी चाहिए।

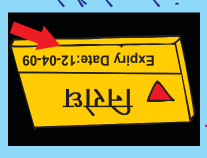
कंडोम देता है तिहरी सुरक्षा

सही तरीके से कंडोम का उपयोग आपकी रक्षा करता है

- एच.आई.वी. संक्रमण से
- यौन रोगों से
- अनचाहे गर्भ से

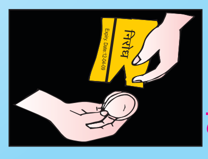
कंडोम के इस्तेमाल का सही तरीका है :

1



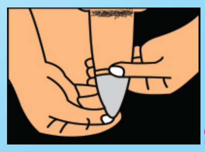
कंडोम के पैकेट पर समाप्ति तिथि देखें

2



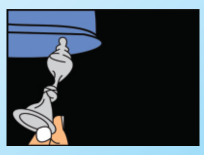
कंडोम के पैकेट को कोने से फाड़ें

3



हवा निकालने के लिए कंडोम के आगे के सिरे को दबायें और उत्तेजित लिंग पर पूरी तरह से चढ़ायें

4



इस्तेमाल के बाद खुले सिरे पर गाँठ लगाकर बच्चों और जानवरों की पहुँच से दूर कूड़ेदान में फेंकें

कंडोम अब दवाई के दुकान के अलावा पान, परचून की दुकानों पर भी उपलब्ध कराये जा रहे है। कई जगह कंडोम वेन्डिंग मशीन लगाई जा रही है, जहाँ पर सिक्का डालकर कंडोम निकला जा सकता है।

आई.सी.टी.सी.

आई.सी.टी.सी. क्या है?

एकीकृत सलाह और जाँच केन्द्र (आई.सी.टी.सी.), सरकारी अस्पताल में स्थित हैं। यहां पर एच.आई.वी. से जुड़ी सलाह दी जाती है और एच.आई.वी. जांच की जाती है। यह सब पूरी तरह से गोपनीय और मुफ़्त है।

गर्भवती महिला की एच.आई.वी. जांच का महत्व

एच.आई.वी. पॉज़िटिव माँ से बच्चे को गर्भावस्था के दौरान, प्रसव के समय या स्तनपान के समय एच.आई.वी. संक्रमण होने की संभावना है। पर अगर सावधानी बरती जाए और दवा ली जाए तो यह संभव है कि एच.आई.वी. पॉज़िटिव माँ अपने बच्चे को एच.आई.वी. संक्रमण से बचा सके। कुछ कदम जिनसे माँ से बच्चे को एच.आई.वी. होने से बचाया जा सकता है:

एच.आई.वी. पॉज़िटिव माँ का प्रसव अस्पताल में ही होना चाहिए

माँ को प्रसव के समय और बच्चे को जन्म के तुरंत बाद दवाई देनी चाहिए।

बच्चे को दूध पिलाने के तरीके के बारे में माँ को डॉक्टर/नर्स/सलाहकार से सलाह लेनी चाहिए।

- कुछ एच.आई.वी. पॉज़िटिव माताओं को एआरटी दवाओं की जरूरत पड़ सकती है, इसकी शुरूआत सलाह के बाद ही करें।

एंटी रेट्रोवायरल थेरेपी (एआरटी)

एच.आई.वी. पॉज़िटिव पाए जाने की दशा में निकटतम सरकारी अस्पताल में एआरटी केन्द्र में अपना नाम रजिस्टर कराएँ। एड्स की स्थिति में एंटी रेट्रोवायरल चिकित्सा और स्वस्थ जीवनशैली अपनाकर व्यक्ति वर्षों सामान्य जीवन जी सकता है। एआरटी केन्द्र में उपलब्ध हैं:

- **मुफ्त स्वास्थ्य सेवा**
- **मुफ्त सीडी–4 जाँच**
- **मुफ्त ए आर टी दवा**

खून में सीडी 4 की मात्रा एड्स की स्थिति की जानकारी देती है। सीडी 4 जाच एक नियमित अंतराल (सामान्यत: हर 6 महीने) के बाद करवानी पड़ती है।

डॉक्टर की सलाह से ही एआरटी दवाएं शुरू करें।

सुरक्षित व्यवहार के लिए पुरूषों की ज़िम्मेदारी

- अपने साथी से वफादार रहें और ज़िम्मेदारी निभाएँ।
- अगर एक से अधिक लोगों के साथ शारीरिक संबंध हो तो हमेशा कंडोम का इस्तेमाल करें।
- यौन संक्रमण हो तो तुरंत प्रशिक्षित डॉक्टर से इलाज कराएँ।
- शारीरिक हिंसा या जबरदस्ती शारीरिक संबंध से एच.आई.वी. संक्रमण होने की संभावना अधिक है, उसे रोकने का प्रयास करें।

एच.आई.वी. पॉज़िटिव व्यक्तियों से भेदभाव न करें

एच.आई.वी. पॉज़िटिव लोग एक सामान्य जीवन जी सकते हैं, उन्हें जरूरत है सम्मान, देखभाल और सहारे की।

एच.आई.वी. से जुड़े हुए भेदभाव के मुद्दों से ऐसे निपटा जा सकता है :

- जागरूकता बढ़ाएँ
- परिवार दोस्तों और समाज में अन्य लोगों से इस मुद्दे पर चर्चा करें।
- जन स्वास्थ्य सेवाओं से एच.आई.वी./एड्स के बारे में जानकारी, जांच और इलाज के लिए संपर्क करें।
- भेदभाव की घटनाओं को स्वयंसेवी संस्थाओं, पंचायत सदस्यों और जिला अधिकारियों की जानकारी में लाएं और उनसे सहायता लें।

महत्त्वपूर्ण नम्बरों की सूची

पुलिस हेल्पलाइन नम्बर	100
फायर ब्रिगेड हेल्पलाइन नम्बर	101
एम्बुलेन्स हेल्पलाइन नम्बर नम्बर	102
राष्ट्रीय आपातकालीन नम्बर	108
एच0आई0वी0/एड्स हेल्पलाइन नम्बर	1097
स्वाइन फ्लू हेल्पलाइन नम्बर (टोल फ्री बी.एस.एन.एल./ एम.टी.एन.एल. नम्बर)	1075/1800–11–4377
चाइल्डलाइन नम्बर	1098
महिला समस्या निदान हेल्पलाइन	1091
रेलवे पूछताछ नम्बर	131/132/134/136
रेल आरक्षण जानने के लिए नम्बर	135/139
स्टेट बैंक ऑफ इण्डिया नम्बर (टोल फ्री बी.एस.एन.एल./एम.टी.एन.एल. नम्बर)	1800-11-2211
भारतीय जीवन बीमा कार्पोरेशन नम्बर	1251
राष्ट्रीय उपभोक्ता हेल्पलाइन नम्बर (टोल फ्री बी.एस.एन.एल./एम.टी.एन.एल. नम्बर)	1800-11-4000